



博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



ツナとズッキーニのみろ炒め

(材料) 2人分

ツナ缶: 1缶(70g)

ズッキーニ: 2本

青しそ: 5枚

みろだれ { みろ: 大さじ1
みりん: 大さじ1と1/2
しょうが: 1かけ(すりおろし)

(作り方)

- ズッキーニのヘタを切り、5mmの輪切りにし2分程度水にさらし、水気を拭く。
青しそは細切りにし、水に1分程さらし水気を拭く。
- みろだれの材料を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、ズッキーニを3分程炒める。火を止め、みろだれを全体にからめ、ツナ缶をオイルごと加える。
- 器に盛り、青しそをふりかける。 ※ごはんのにのせて丼ぶりにしてもOK!

ピリ辛肉ダレ

(材料)

豚ひき肉: 150g

にんにく、しょうが(みじん切り): 各小さじ2

水: 1/2カップ

豆板醤: 小さじ1

砂糖: 小さじ1

しょう油: 小さじ2

水溶き片栗粉

青ねぎ: 20g

(作り方)

- ごま油(大さじ2)でしょうが、にんにくを炒め、豚ひき肉を加えて炒める。
- 水、豆板醤、砂糖、しょう油を加えて水溶き片栗粉を入れ、最後に小口切りにした青ねぎを加える。



にんにくで
スタミナUP!



もやしをごま油で炒めて、肉ダレを入れて軽く炒めてマーボーもやしに!



一口大に切った豆腐に片栗粉をまぶして焼いて、肉ダレをかけて食べても美味しい!